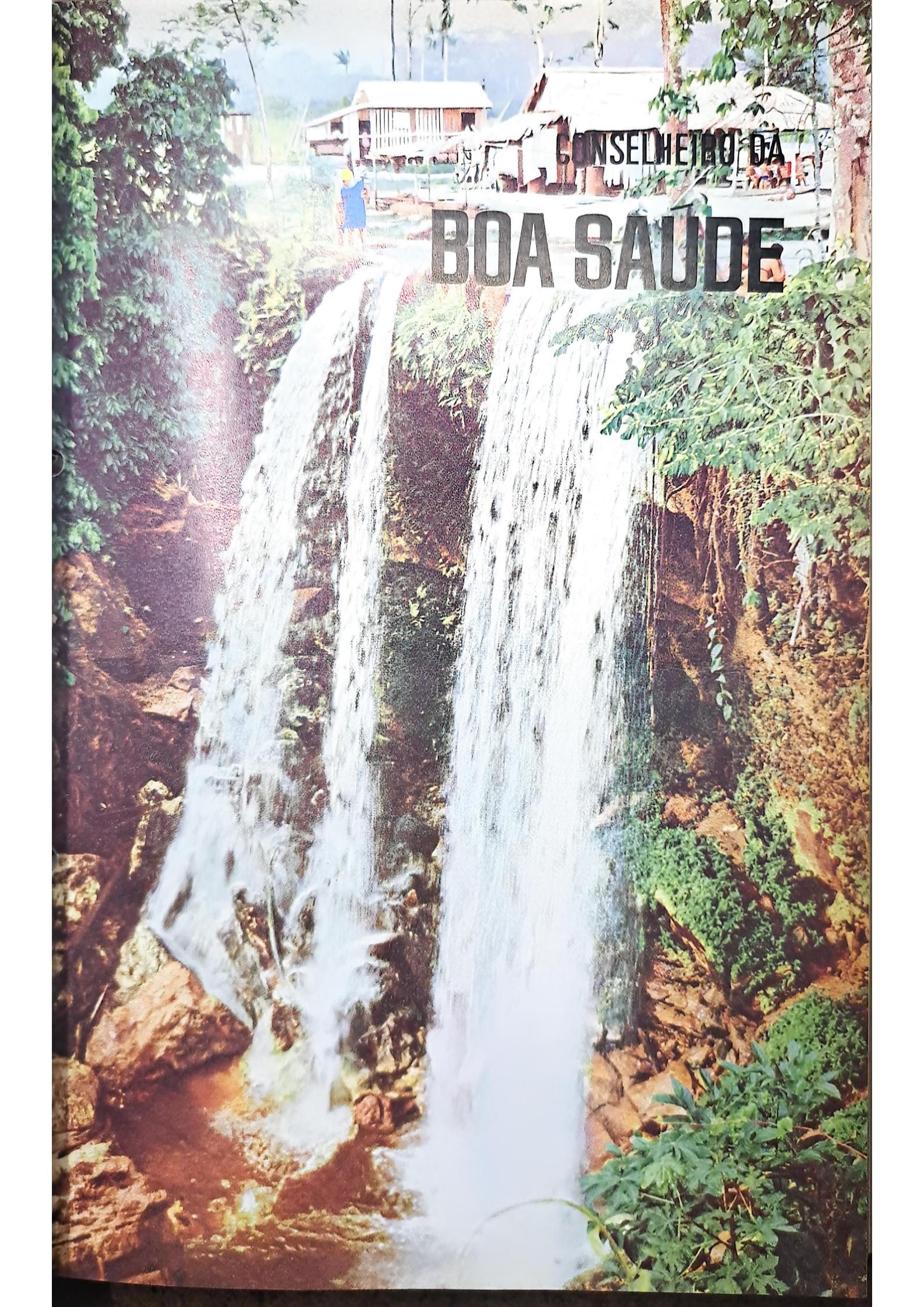




CONSELHEIRO DA BOA SAUDE

Pode o homem comer de tudo?

Foram necessários muitos excessos e inúmeras promessas por parte dos químicos, muitos alimentos falsificados, para que a dietética — essa ciência da metade do século XX — entrasse tão depressa no conceito público.

Problemas sérios

Em 1918, a Alemanha, ameaçada pela fome, fabricou um estranho pão em cuja composição entravam batata e serragem de madeira. Um eminente professor alemão demonstrou que a serragem de madeira era um

alimento de primeira ordem. Nunca se ultrapassaram esses excessos, mas ficou uma grande preocupação.

Generalizou-se o emprego dos adubos químicos sem se admitir que alguns componentes nocivos passavam para as plantas e delas para o organismo dos que as comiam. Usaram-se largamente inseticidas. Estes suprimiram racialmente os parasitas, mas nem sempre deixaram de apresentar inconvenientes para o gado e para o homem. Foi somente depois de experiências desas-





tosas que uma lei proibiu certos alimentos destinados aos porcos e hormônios às galinhas.

A publicidade ressalta que os alimentos enlatados para os cães e gatos não contêm corantes. Mas para nossa alimentação, não se fazem essas restrições. Os Estados membros do Mercado Comum não conseguem chegar a um acordo nesse sentido. Os animais domésticos são mais exigentes do que nós: um cavalo, um cão, um gato preferem passar fome a comer qualquer coisa. Conservam um instinto seguro (que parece termos perdido); por isso é que os animais têm melhor saúde do que nós: não se envenenam por gosto. Quando protestamos contra os “bifes de petróleo” e outros produtos qualificados como “sintéticos” que nos prometem (ou com os quais nos ameaçam) para daqui a pouco tempo, protestamos porque receamos que eles não tenham sabor, ou mesmo porque tenham mau gosto, mas não porque pensemos que possam prejudicar-nos. E nisso nos enganamos grandemente.

Violação das leis da natureza

O médico Dr. Johannes Kuhl persuadiu uma parte do corpo médico de que podemos evitar o câncer, consumindo apenas alimentos naturais, completos, “vivos”. Outros médicos pensam que aquilo que é dado pela natureza tem virtudes terapêuticas, proclamam como medicamento quase universal o vinho “honesto” e denunciam o vinho triturado e conservado de acordo com processos que não aprovam. Há alguns anos adquirimos a certeza de que os produtos obtidos em laboratórios, e de fórmula estritamente idêntica à dos produzidos pela natureza, não igualam em eficácia estes últimos. Já não caçamos da medicina de Galeno, nem dos remédios “de comadre”. Já não subestimamos o poder dos medicamentos “simples”.

Ressurgem tradições em nome da dietética. Padeiros reabilitam o “pão antigo”, pão completo, cozido em fogo de lenha (e não em forno a óleo). Cada vez mais se recomendam os açúcares, as

farinhas e outros produtos que não sofreram essa refinação que sem dúvida os torna muito atraentes, mas os desnatura ou os priva de parte de suas propriedades. Explorações agrícolas já vendem frutas e legumes “não tratados”, isto é, cultivados sem o emprego de adubos químicos. Grandes fazendas especializam-se em aves criadas “como no tempo de nossos avós”. Começam a surgir no mercado “doces em calda familiares”.

Reabilitação

A engenhosidade dos dietistas logo será ilimitada, tal como os recursos da natureza. Manda-se buscar na América do Sul uma baga subtropical, a accola, porque ela representa a maior concentração de vitamina C. Aliás, as “bagas selvagens”, o arguzeiro e a airela estão na moda.

Selecionou-se uma variedade de semente de linho, cultivado especialmente para a alimentação humana; utilizam-se largamente a soja e o painço. Os azeites adaptam-se a todos os temperamentos, a todos os regimes. Azeites de cenoura, de cevada. Azeite de alho, com clorofila... Os cheiros são dosados para que aproveitemos da melhor maneira as “vibrações” ou “oscilações eletrolíticas” que elas levam às células...

Para conservar boa saúde e bom moral, devemos usar as plantas... pois a natureza retoma seus direitos no século da química.

O FUMO E O CÂNCER NO PULMÃO



Enquanto era preparado um número especial da revista "El Correo", da UNESCO, sobre as relações entre o câncer e os cigarros, o material recolhido foi tão impressionante que seis redatores, incluídos o chefe e o subchefe da redação, deixaram de fumar.

Os estudos realizados sobre o crescente número de mortes por câncer pulmonar mostram que a causa se deve principalmente ao aumento do consumo de cigarros. Calcula-se que, no corrente ano (1970), o câncer do pulmão irá provocar a morte a 62 mil norte-americanos (51 mil homens e 11 mil mulheres). O índice de mortalidade por essa causa entre os homens é treze vezes maior do que há 35 anos. O Dr. John Dunnwoody informa que na Grã-Bretanha morrem 80 pessoas por dia em consequência de câncer pulmonar.

Sir George Godber, autor de numerosos trabalhos sobre medicina e saúde pública, em artigo publicado no "El Correo", afirma que, desde os primeiros anos do decênio 1930-1940, o câncer do pulmão constitui uma das causas de morte cuja importância foi aumentando gradativamente. Duas grandes pesquisas demonstraram, então, que a maioria dos doentes de câncer pulmonar fumavam cigarros.

Essas duas pesquisas trouxeram graves suspeitas sobre o tabaco, porém, nos dez anos seguintes, realizou-se uma série de estudos mais detalhados, graças aos quais

relação causal entre o hábito de fumar cigarros e o câncer do pulmão ficou plenamente demonstrada. Nesses dez anos o número de casos de câncer do pulmão entre a população masculina experimentou na Inglaterra um aumento de 74% e o número de mortes por essa mesma causa começou também a crescer entre as mulheres.

Os estudos sobre o câncer do pulmão entre os fumantes levaram também ao exame de outras causas de morte. Pôde-se assim comprovar que, entre estas, duas das mais comuns, a bronquite e a trombose coronária em homens ainda jovens, são frequentes sobretudo entre os fumantes de cigarros. Estas duas enfermidades, causadas ou agravadas pelos cigarros, constituem provavelmente causas de morte ainda mais importantes que o câncer do pulmão. Outras formas menos comuns, como o câncer da boca, o da faringe e o do esôfago, e inclusive os da bexiga e do fígado, são também mais frequentes entre os fumantes de cigarros que entre os que não fumam.

Cinco anos menos

Na realidade, afirma Sir Godber, o homem que se acostuma a fumar vinte ou mais cigarros diários a partir dos vinte anos de idade, viverá em média cinco anos menos que o não fumador da mesma idade. Se o número de cigarros que fuma é de quarenta ou mais, a diferença na média de expectativa

da vida chegará a ser até de oito anos. O homem de 50 anos de idade que fuma vinte cigarros por dia tem uma probabilidade duas vezes maior de morrer nos dez anos seguintes que os da mesma idade que não fumam. Na Inglaterra, os falecimentos originados por enfermidades devidas ao hábito de fumar cigarros passam provavelmente de 50 mil por ano.



As estatísticas sobre as consequências do vício de fumar anulam os comentários.

Efeitos nocivos

Os efeitos nocivos do hábito de fumar cigarros não se limitam às pessoas de idade. Uma pesquisa efetuada na Inglaterra entre jovens estudantes demonstrou que entre os fumantes era mais frequente a tosse e havia maior propensão às doenças que entre os que não fumavam. Experimentalmente, é fácil demonstrar que inclusive um só cigarro é suficiente para reduzir, pelo menos por um pequeno período, a eficiência do sistema respiratório.

Nos países onde se investigaram a fundo os efeitos nocivos do hábito de fumar cigarros, prossegue Sir Godber, ninguém duvida que esses efeitos sejam uma realidade. Com exceção da Itália, a propaganda de cigarros é muito intensa em todos os países. A maior parte dos anúncios, inteligentemente concebidos, apresenta o tabagismo como uma atividade própria da idade adulta, associada inclusive com a virilidade e evidentemente favorável para o desenvolvimento da vida social em todos os seus aspectos. Como o adulto fumador dificilmente abandonará o hábito de fumar, interessa também conseguir que fumem os jovens ainda não fumantes. Consequentemente, muitos anúncios apresentam o tabaco como um atrativo para a juventude.

Em seu artigo, Sir Godber afirma ser muito possível que nossa sociedade ainda não se tenha dado conta de que é necessário e urgente acabar com o hábito de fumar cigarros. No problema estão implicados importantes interesses de índole comercial agrícola e fiscal (o imposto sobre o tabaco é uma fonte de renda muito grande para inúmeros países). Não é, pois, de estranhar que, na luta contra o cigarro, a voz da razão consiga fazer-se ouvir debilmente, afogada pelo estrondo da propaganda e pela força dos hábitos sociais. — Transcrito da "Fôlha de S. Paulo".

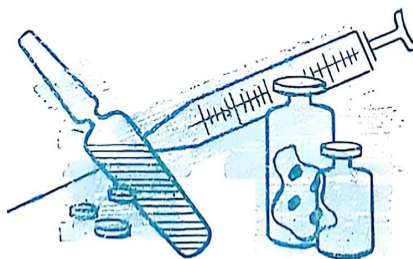


Velhos e novos, ricos e pobres, ignorantes e sábios, mentecaptos e inteligentes, são todos escravos da prática nociva de tomar venenos, quer sob a forma de medicamentos, quer incorporados nos alimentos. E essa prática se generalizou de tal maneira que são muito poucas as pessoas que têm consciência do erro cometido. Há cansaço? Toma-se uma droga (um veneno). Sentimento de abandono? Toma-se um veneno. Prisão de ventre? Toma-se um veneno. Dores de cabeça? Depressa, um veneno. Nervos abalados? Outro veneno. Falta de coragem? Mais um veneno.

Chá, café, cacau, chocolate, licores, tabaco, vinhos, calmantes, anti-ácidos, alimentos envenenados com inseticidas, corantes, conservantes, estimulantes, tranquilizantes, ... a lista parece não ter fim. A fé, a confiança nos específicos, nos venenos, é uma das sete maravilhas do mundo moderno. O veneno dá-nos a impressão de que é o recurso para todos os problemas.

Rir ou lamentar não interessa. Devemos combater energeticamente essa atitude de intoxicação maciça, quase universal. Os venenos circulam por toda parte — nos alimentos, na água, nas bebidas, nos bares, nos salões, nos hotéis. Os fumadores espalham-nos no ar, os médicos receitam-nos. Tem-se a impressão de que a morte se apoderou do nosso planeta.

O Mito do Remédio



Dr. H. M. Shelton

Uma vasta corrente de mentiras circula entre o público, e não podemos ignorar-lhes os efeitos. Sabe-se muito mais acerca dos processos de aniquilar a vida do que sobre as maneiras de a proteger e melhorar. Mães carinhosas dão drogas aos filhos (e também as tomam) porque os médicos lhes fazem crer que só por esse processo conseguem fortalecer-se. Claro que envenenamento não quer dizer morte imediata. A energia vital enfraquece lentamente. Mais cedo ou mais tarde aparecem indícios dos efeitos e muitas vezes o doente considera reação salutar o que não é mais que uma "chicotada" com a droga. E as drogas empregadas correntemente são as mais perigosas; não por serem mais tóxicas, mas devido ao efeito cumulativo da sua absorção regular.

O organismo deve manter-se em constante estado de alerta contra os venenos. Mas é em nome da ciência que se receitam milhares de produtos medicamentosos com uma imprudência que atinge as fronteiras da inconsciência. É ainda em nome da ciência que se introduzem substâncias estranhas no sangue — se quebram as defesas do organismo, com produtos de ação tóxica indiscutível.

A intoxicação pelas drogas designadas como medicamentos, e pelos venenos populares tomados por simples prazer, implica um desgast de energia necessária à eliminação do veneno. Enfr

quecido o organismo, o mal desenvolve-se ainda mais. De tal maneira nos aplicamos a procurar os meios de atenuar as perturbações desencadeadas pelo nosso modo de vida pelos tratamentos, que mal dispomos de energia para conseguir viver corretamente.

Os médicos aferram-se às doutrinas que implantaram e foram estabelecidas, na ausência de qualquer verificação experimental, e anteriormente ao desenvolvimento da psicologia, da fisiologia, da patologia e da etiologia.

Estes hábitos de recorrer às drogas constantemente bloqueiam as defesas do organismo e desse modo impedem a recuperação da saúde, já abalada. Um exemplo dessa prática encontramos na irradiação com raios-X e no uso de drogas para abafar e reprimir a reação natural do organismo que procura libertar-se de substâncias nocivas e estranhas.

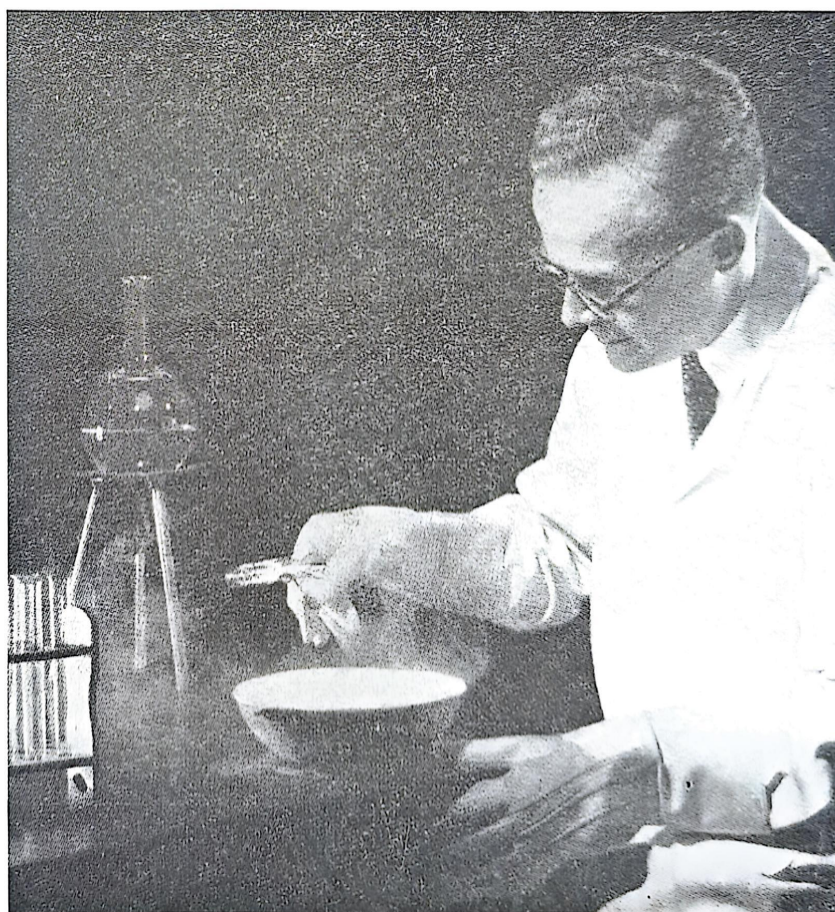
É absolutamente inconcebível recorrer a estímulos mecânicos e químicos com o fim de ativar as funções vitais, e forçar o organismo a um ritmo de atividade que não é adequado, nem pela estrutura, nem pela biologia. Este é um indício de ignorância crassa e de egotismo resunçoso. Os venenos jamais poderão conduzir o organismo a um funcionamento normal.

Tomemos um exemplo — os narcóticos, digamos, os opióferos: estar narcotizado não é dormir naturalmente. O fabricante de barbitúricos podia também prostrar o

"ESTES HÁBITOS DE RECORRER ÀS DROGAS CONSTANTEMENTE BLOQUEIAM AS DEFESAS DO ORGANISMO E DESSE MODO IMPEDEM A RECUPERAÇÃO DA SAÚDE, JÁ ABALADA."

doente de insônias com um tiro na cabeça. Num como noutro caso (o emprego dos barbitúricos ou o tiro na cabeça) o doente não está a dormir, mas apenas perdeu a consciência.

energia de que dispõe, com o fim de o eliminar. A reação contra o purgante é uma necessidade vital. Mas esta reação expulsiva consequentemente provoca um enfraquecimento considerável. É,



Para dar uma noção prática das consequências nefastas do uso de venenos com o rótulo de medicamentos, basta recordar o uso dos purgativos. O purgante é de tal modo repellido pelos órgãos digestivos, que o organismo mobiliza grande parte da

ainda neste caso, a lei de auto-defesa do organismo. Este, devendo libertar-se do veneno, expulsa-o pelo tubo digestivo, depois de o ter diluído para lhe reduzir a ação tóxica. As glândulas intestinais segregam uma quanti-

Continua na página 12

O HOMEM E OS MINERAIS

Tanto se tem falado no ferro e no cálcio, que muitos julgam depender a saúde principalmente destes dois elementos no nosso organismo, incorporados de preferência em complexos orgânicos.

Desses elementos, quinze desempenham funções essenciais. Os outros aparecem em tão pequenas quantidades que se chega a ter a impressão de serem inúteis. Os cientistas, não obstante, mostram estar convencidos que esses elementos desempenham funções ainda desconhecidas.

Tomemos como exemplo a pequena quantidade de alumínio que se encontra no cérebro. Não se conhecem as razões dessa presença, mas, graças aos indicadores radioativos, poder-se-á talvez localizar a substância e averiguar se se trata de um dos elementos que determinam os nossos processos mentais.

Os sábios, com o sentido da precisão, calculam em

cerca de 2 819 gramas a totalidade dos minerais do nosso organismo, equivalente a valor monetário de cerca de 350 francos (quase 90 dólares).

Sem ferro não há sangue

Há no organismo humano normalmente uns três gramas de ferro. Esta quantidade é partilhada pelos milhões de glóbulos vermelhos. Cada destes glóbulos vive cerca de 120 dias. Sucessivamente e vindas ao longo dum rede de 112 000 quilômetros formada por artérias, veias e capilares, promovem o desgaste dos glóbulos, pois sempre desempenham funções de transporte e libertação de oxigênio. Então o organismo deve fabricar constantemente outros glóbulos que ocupam as funções dos que vão desaparecendo.

Não existem praticamente reservatórios de ferro no organismo e por isso é necessário constante e satisfatório

aprovisionamento de ferro para que os glóbulos vermelhos não faltem. Contudo, o problema oferece dois aspectos: 1.º) o ferro dos glóbulos vermelhos já gastos é recuperado pelo organismo e enviado para a medula óssea, onde serve para o fabrico de novos glóbulos; 2.º) a produção é garantida pelo ferro que a nossa alimentação contém.

Quem come bastante alimentos ricos em ferro e os assimila bem, não deve inquietar-se com a falta de ferro.

Mas às vezes sucede que o abastecimento em ferro funciona de tal modo que não mais corresponde às nossas necessidades. Quando tal acontece, temos a anemia nutricional ou carências de ferro. Há formas diversas de anemia, e algumas nem são provocadas pela falta de ferro, sendo esta, porém, a mais vulgar. Milhões de seres humanos que se julgam bem alimentados são vítimas desta forma de empobrecimento do sangue. Na anemia, o número de glóbulos vermelhos (normalmente cinco milhões por centímetro cúbico de sangue) desce para três, dois, um milhão, ou menos até. Então o organismo revela sintomas de falta de oxigênio, que surgem gradualmente. Há fadiga, fraqueza, nervosismo, dores, peso na cabeça, e respiração de curto fôlego.

A anemia nutricional pode aparecer desde o décimo sexto mês da vida. Nesta idade a reserva de ferro que a criança traz pode ter-se esgotado. E o caso é que o lei-

te contém pouco ferro. A anemia pode surgir se no regime não entrarem alimentos ricos em ferro.

Nas mulheres, a anemia é mais vulgar que nos homens, devido à perda de sangue no fluxo menstrual e à gravidez. De resto, as mulheres estão mais predispostas às hemorragias do que os homens. Mas, para chegar ao estado anêmico patológico, a alimentação deficiente é a principal responsável.

Por muito importante que o ferro seja, sem o cobre seria tão incerto como a serra-dura da madeira. Pequena é a quantidade necessária de cobre; mas a sua importância é capital na passagem do ferro para a hemoglobina. Diversos tecidos requerem também vestígios deste mineral, em particular o sistema nervoso central.

O cálcio indispensável

O cálcio e o fósforo são os elementos principais do esqueleto. Dão consistência e rigidez aos ossos, dureza e solidez aos dentes. O osso da tíbia pode suportar um peso de 1 650 quilos, ou seja, trinta vezes a carga normal. O corpo contém cerca de 1 350 gramas de cálcio, dos quais 99% se encontram nos ossos e nos dentes, e o restante, 1%, desempenha um grande número de funções bastante espetaculares.

O cálcio exerce ação energética sobre o coração, pois as contrações do músculo cardíaco dependem da presença deste elemento. A coagulação e a tonicidade do sistema

nervoso dependem também da presença do cálcio no sangue.

Na maioria, os especialistas declaram que o regime alimentar é em geral pobre em cálcio. E de tal modo que o Conselho Nacional de Pesquisas dos EUA recomenda a todos os adultos médios que tomem por semana pelo menos cinco litros de leite ou o equivalente em diversos produtos lácteos; doses que, para as grávidas, as crianças e os velhos eles entendem dever ser mais elevadas. É oportuno mencionar que tanto a couve como a alface e o nabo contêm bastante cálcio. O ovo, a batata, a lentilha, o agrião possuem também cálcio.

O fósforo

Praticamente, nenhum processo vital do nosso organismo se realiza sem a intervenção do fósforo. Encontra-se no protoplasma e núcleo das células e participa da composição das proteínas complexas e das gorduras.

Em geral, um regime alimentar bastante rico em cálcio será também rico em fósforo... A Natureza fornece legumes e frutas oleaginosas abundantes nesse mineral.

O iodo

Nenhuma carência mineral se revela de maneira tão espetacular como a de iodo. A glândula tireóide fixa com avidéz toda a molécula de iodo para a utilizar no fabrico do poderoso hormônio

Continua na página 13

A IMPORTÂNCIA DOS SUCOS DE FRUTAS



É ponderável a quantidade de água existente no corpo humano. Toda vez que ocorre hidratação excessiva ou desidratação de monta, através da reserva exagerada ou perda anormal de água no organismo humano, quase sempre se verificam alterações na saúde.

Nos dias de verão a eliminação da água se faz com maior intensidade, através da pele, pela transpiração.

Há, assim, necessidade de manter o equilíbrio líquido no organismo, motivo pelo qual é preciso ingerir mais água nos dias quentes.

Com a chegada do verão, é, pois, natural que aumentemos a ingestão de líquidos.

Por um lado, essa medida é necessária para equilibrar a perda de água e, conseqüentemente, a desidratação dos tecidos.

Por outro lado, entretanto, é preciso lembrar que há um justo limite que não devemos

ultrapassar, em primeiro lugar porque tais líquidos produzem dilatação do estômago e fazem com que sintamos também necessidade de uma alimentação mais abundante, e, em segundo lugar, porque em geral os líquidos que tomamos aqui e ali, para acalmar a sede, possuem um valor que conspira contra a nossa silhueta.

Por isso é interessante que, para os dias quentes, tenhamos presente quais e quantos líquidos nos convém ingerir.

Água natural

É sumamente necessária. Aqueles que se privam de bebê-la às refeições estão

certos, mas, guardando distância das refeições, devem tomar nada menos de seis ou oito copos de água por dia. É claro que não será necessária tal quantidade de água se tomarmos sucos, chá e outros líquidos, mas, de forma geral, é essa a quantidade mínima imprescindível para o organismo.

Um copo de água ou suco de frutas pela manhã atua como poderoso refrescante e exerce ação favorável sobre o paladar.

Água mineral

A água mineral está colocada entre as bebidas ideais. De manhã pode-se beber também um copo de água

morna, que promove de forma espantosa a beleza da epiderme.

Sê o tempo não nos convidar a este tratamento excelente, deixemo-lo para o inverno, quando sua prática será mais fácil e agradável.

Sucos de frutas

Para mitigar a sede são muito boas as limonadas, as laranjadas e os sucos de frutas em geral.

Os sucos frescos, naturais, devem ter preferência sobre os sucos artificiais, preparados nos laboratórios industriais, e que quase sempre contêm substâncias colorantes e ingredientes químicos,

que, mesmo em proporções mínimas, são prejudiciais.

O puro suco de fruta deve, por isso, ser sempre preferido aos refrescos sintéticos. É mais saudável, além de ser rico em vitaminas e sais minerais.

O suco de outras frutas é também muito valioso para limpar e desintoxicar o organismo, o que significa, em nota válida para a beleza, uma cutis impecável. Quem estiver seguindo um regime de engorda ou de emagrecimento, deve saber que são numerosas as frutas que, embora, não pareçam, fazem engordar rapidamente. A uva, por exemplo.

Coquetéis de frutas

Ao fazermos a escolha das frutas para o preparo de um saudável suco natural, convém, pois, têmos presente o valor calórico das mesmas.

O formidável suco de uva, por exemplo, possui 200 - 220 gramas de açúcar por litro.

Uma laranja possui mais ou menos 50 calorias; em 100 gramas de ameixa há 70 calorias; em 100 gramas de polpa de tamarindo há mais de 40 calorias; 100 gramas de figo contêm 81 calorias.

Refrescos para as crianças

Ótima forma de proporcionar ao organismo da criança



Ótima forma de proporcionar ao organismo da criança as vitaminas de que tanto carecem, é dar-lhes de beber, durante o dia, sucos de frutas frescas e maduras.

as vitaminas de que tanto carecem, é dar-lhes de beber, durante o dia, sucos de frutas frescas e maduras.

O suco de laranja, por exemplo, além de ser muito apreciado pelas crianças em geral, é ótima fonte de vitamina C.

O suco do limão também é muito recomendado. Deve,

entretanto, ser diluído em água, em forma de limonada.

O abacaxi também proporciona um delicioso suco, principalmente quando em bom estado de maturidade.

Muita gente tem o mau costume de preparar suco de frutas de uma só vez, para todo o dia, dando-o às crianças aos poucos, quando têm sede, ou preparam-no muito tempo antes do momento em que vai ser tomado. Isso é condenado, pois que as vitaminas — a vitamina C especialmente — fácil e rapidamente se perdem. Surge, ainda, o perigo da fermentação do suco de fruta, principalmente se preparado com açúcar, nos dias de calor.

A melhor maneira de guardar o suco de frutas é conservá-lo nas próprias frutas, preparando o refresco só no momento de ser consumido. Para as crianças, convém passá-lo em peneira ou coador de chá, para eliminar as sementes. 

conclusão da pág. 7 **O MITO DO...**

dade de bile de modo a facilitar a diluição do veneno e sua conseqüente eliminação.

Nos casos de hidropisia (retenção de líquidos nos tecidos) a purgação excessiva provoca desidratação apreciável dos tecidos infiltrados (edemas). Por esse fato, a medicina alopática recorria aos purgantes com o fim de obter a desidratação dos tecidos. E isso demonstra que a drenagem dos fluídos do

corpo obtida com os purgantes não é fenômeno local mas generalizado.

O aparelho digestivo procura expulsar o veneno introduzido e com esse fim desencadeia a aceleração dos movimentos peristálticos do intestino. Por vezes a ação muscular é tão intensa que se manifestam espasmos da musculatura; e, então, a vítima do mito dos purgantes sofre atrozmente.

Feita a eliminação com violência, o doente julga que tirou grande benefício. A verdade é que a purga lhe roubou muitas energias, e o processo, repetido muitas vezes, lhe sai caro.

O esgotamento da energia em geral e do aparelho digestivo em especial não faz outra coisa que agravar a prisão de ventre. A digestão é perturbada; a assimilação torna-se precária.

A ingestão repetida de laxantes e ocasional de purgantes enérgicos favorece a destruição da mucosa e da parede interna do intestino. Daqui resulta a inflamação intestinal crônica, a ulceração, e até a degenerescência daqueles tecidos.

Nestas circunstâncias, é caso de perguntar quantas úlceras do estômago, do intestino delgado, do cólon e do reto não terão sido provocadas pelo uso habitual das drogas laxativas. De "La Nouvelle Hygiène". 

Continuação da página 9

O HOMEM ...

Aproveitar o máximo

Preparem-se os alimentos com cuidado. Muitos minerais úteis para a saúde perdem-se na cozinha. Descascar, ferver, raspar, cortar sem critério é a maneira de retirar aos alimentos boa parte do valor que nos oferece. Já alguém disse, com certa ironia, que o esgoto da cozinha era o "membro" da família que melhor se alimentava. Tenhamos presente que a água da cozedura recebe os minerais. Por esse motivo deve servir para os molhos ou para as sopas.

Quanto mais demorado for o tempo de cozedura maior será a perda de minerais, sobretudo durante a ebulição. Por esse motivo, os alimentos em conserva têm mais elementos minerais que os alimentos frescos se estes não são convenientemente preparados. Para as conservas, a cozedura deve ser feita em recipiente fechado. Assim os minerais ficam retidos nos alimentos a conservar, bem como o respectivo suco.

O conteúdo, em minerais, dos alimentos congelados ou armazenados em depósitos a baixa temperatura, conserva-se também.

Resumindo: os minerais, no regime alimentar, desempenham papel tão importante como as vitaminas. — De "Le Petit Écho Dietétique".

que é a tiroxina. Este governa o ritmo dos processos químicos do organismo. Em quantidade exagerada acelera e perturba os fenômenos vitais, fazendo por consequência o coração trabalhar com rapidez alarmante, e dando nervosismo e agitação incontroláveis. Em sentido contrário, quando a tireóide fabrica o hormônio (tiroxina) em pequena quantidade, surge uma espécie de entorpecimento físico e mental...

O sintoma mais vulgar da falta de iodo é a hipertrofia (aumento de volume) da tireóide, também designada bócio simples. Na sua forma benigna, esta doença não é muito grave, mas, se a hipertrofia for exagerada, os efeitos são de recear. O mixedema é a perturbação causada pela insuficiência da tireóide, e que retarda toda a atividade do organismo. Tem-se dito que o bócio simples é a doença menos dispendiosa e a mais fácil de prevenir e curar. O tratamento pelo iodo é tão eficaz que em regra o volume exagerado da glândula diminui com grande rapidez.

É incrivelmente pequena a quantidade de iodo de que temos necessidade. Uma quantidade como o volume dum grão de trigo permite à tireóide funcionar normalmente durante um ano. O mar e as hortaliças cultivadas perto dele são fontes principais de iodo.

Os elementos mais raros

O manganês é, segundo se pensa, necessário à boa utilização da vitamina B¹. Associa-se ao cálcio para regularizar a atividade cardíaca. E é possível que ajude também a converter os alimentos em energia.

Entre os outros elementos raros do organismo citamos: o enxofre, que se associa a certos aminoácidos para a formação dos "alicerces" dos nossos tecidos, e que mantém em boa forma os cabelos e as unhas; o bromo que, julga-se, será necessário ao trabalho das glândulas suprarrenais e nos propicia o sono; o cobalto, que estimula a formação do sangue; o zinco, a que se atribui função reguladora, idêntica à do cobre; o silício, que mantém a elasticidade da pele; o flúor, que dá ao esmalte dentário a dureza própria; o ácido arsenioso que, julga-se, intervém no crescimento do cabelo.

Algumas pessoas nos assombram pela espantosa atividade que desenvolvem, pela vida dinâmica que levam durante anos a fio, sem que isso lhes cause o menor dano à saúde. E essa atividade, aparentemente esfalfante, até lhes proporciona melhor aparência e lhes garante magnífica saúde física e mental.

Uma condição invejável! Mas não são muitas as pessoas que desfrutam essa capacidade. Quase sempre os indivíduos que se entregam a uma vida afanosa, no intuito de auferirem maior renda econômica, se estafam prontamente, sua saúde se abala, e logo mais se encontram doentes. Quantas vezes a tuberculose não tem empolgado um homem sadio que busca desdobrar suas atividades?

Devemos tomar como exceções aquelas pessoas resistentes, e reconhecer que, por regra, o trabalho excessivo é de fato prejudicial e condenável, pois a estafa exagerada e contínua leva à doença e à tumba prematura.

O fato, porém, é que essas pessoas resistentes não se estafam, pois, do contrário, seguiriam a regra, baqueando. Seu segredo consiste em aproveitarem suas horas. Durante o trabalho, trabalham; durante as refeições, alimentam-se suficientemente; e durante as horas de descanso, descansam.

Napoleão dormia poucas horas, mas dormia profundamente. Seu sono, assaz reparador, dava azo a que seu

organismo se refizesse das canseiras do dia. Este exemplo, embora, constitua, efetivamente, uma exceção, demonstra que podemos obter melhor rendimento do nosso trabalho se sabemos dividir as horas da nossa vida, aproveitando-as bem.

Em regra, o que existe é uma falta de método, um desperdício de energias. O indivíduo entrega-se ao trabalho, mas, em chegando as horas de refazer as energias gastas, não as aproveita devidamente. Seu sono não possui a propriedade reparadora que lhe é própria.

Não se pode, em verdade, exigir do organismo um trabalho excessivo, mas é perfeitamente possível desenvolver grande atividade, desde que se leve uma vida metódica. O aproveitamento integral das horas de trabalho redundará em maior produtividade, e, de igual modo, o total aproveitamento das horas de descanso proporciona completo restabelecimento das energias gastas.

As pessoas extraordinariamente dinâmicas, que nos assombram pela sua atividade, não trabalham em demasia, sob o ponto de vista fisiológico. Sabem dividir as suas horas e aproveitá-las convenientemente. Não trocam o dia pela noite, não sa-

Você
Mantenha
Entre o

Re



abe uilíbrio vidade

so?

ch



crificam as suas horas de repouso, não se perdem em noites. Assim, podem despende suas energias sem nenhum prejuízo para a saúde. Eis a chave de seu sucesso.

A insônia, um suplício

A pessoa que dorme bem assegura para si mesma, ao despertar, um espírito vivo, uma moral cheia de energia e otimismo, um rosto repousado, olhos brilhantes, tez clara e fresca.

Quem conhece o suplício das longas noites de insônia, avalia facilmente o benefício de um sono profundo e tranquilo, que proporciona a recuperação das forças.

Na nossa vida moderna, agitadíssima, preenhe de preocupações, carregamos cada noite, para o leito, um sem número de problemas de toda espécie. Com o cérebro assim atulhado de idéias, nem sempre conseguimos dar o necessário descanso às células nervosas, de forma a dormirmos um sono restaurador. Isso nos conduz à fadiga, ao mau-humor, ao cansaço acumulado, repercutindo afinal e inevitavelmente sobre a nossa saúde.

Assim como tiramos a roupa para dormir, a fim de que o corpo esteja mais à vontade no leito, devemos também ti-

rar os nossos problemas da cabeça, de modo que o repouso mental possibilite o repouso físico. Não basta uma boa cama para se dormir bem; o que se exige é um bom sono, porque este é fator da boa saúde física e mental.

Noite mal dormida não é aquela em que nos falta o conforto de uma boa cama, mas, sim, aquela em que não conseguimos mergulhar num profundo sono. Somente quando dormimos "como uma pedra" é que despertamos descansados e prontos para o trabalho do dia seguinte. Assim, a fadiga do corpo age sobre o cérebro, despertando a necessidade do sono, a fim de que, durante este, o organismo se desembarace das toxinas da fadiga. Ao falhar este mecanismo, permanecendo o cérebro em atividade, o indivíduo agita-se inutilmente na cama, tem sonhos e pesadelos, e, ainda que permaneça deitado, levanta-se pela manhã ainda mais cansado do que quando se deitou.

Em determinados lugares, obtinham-se confissões políticas, impedindo-se o prisioneiro de dormir, pois é sabido que o sono condiciona a maravilhosa atividade do indivíduo e que a falta de sono quebra a sua resistência física e moral.

Talvez você conheça a história do homem que não podia dormir, porque devia uma lêtra ao compadre, a qual se vencia no dia seguinte. A mulher, vendo-o rolar insone no leito, indagou-lhe a razão do desasossêgo. Infor-

mada do motivo, a mulher foi à janela e chamou pelo compadre, que morava na casa vizinha. “Fulano — gritou a mulher — lembra-se da letra que o meu marido lhe deve e que vai vencer-se amanhã?” “Sei”, respondeu da outra casa o compadre. “Pois ele não vai pagá-la, pois não tem dinheiro!” disse a mulher, e voltou para o quarto. “Agora, você pode dormir — disse ela ao marido — pois quem não vai dormir é ele”. Que suplício!

Explicação fisiológica

No sono, o repouso mental sobreleva o descanso físico, pois este se acha na dependência daquele. Nietzsche afirmou, com razão, que o sono é para o cérebro o que a corda é para o relógio. Assim como damos corda diariamente ao nosso relógio para que este trabalhe, necessitamos repousar suficientemente o cérebro, mediante o sono, a fim de que o organismo se desembarace do cansaço de um dia de trabalho.

A explicação fisiológica desse mecanismo está no fato de que o nosso cérebro preside a duas importantes ordens de funções: as da vida vegetativa e as da vida de relação. Estas dizem respeito aos cinco sentidos, por intermédio dos quais tomamos conhecimento do mundo e damos representação às idéias que se formam na nossa mente. Aqueles dizem respeito ao silencioso funcionamento dos

nosossos órgãos e estão fora do domínio da nossa vontade. No sono normal, interrompem-se as funções da vida de relação, isto é, apagam-se os sentidos, como se o cérebro fosse o interruptor de uma lâmpada, e, conseqüentemente, não temos noção de qualquer idéia ou lembrança. Neste estado, funcionam apenas as funções da vida vegetativa — a respiração, a circulação, etc. — e é somente nestas condições que o organismo se desembaraça da fadiga anterior.

Os diferentes tipos de sono

Há sonos e sonos. Não se engane, portanto, quanto à qualidade de seu sono. Para ser verdadeiramente benéfico, deve se tranqüilo; se não ele lhe dará, em vez de repouso, sensação de peso.

Para se dar conta das diferentes maneiras de dormir, observe os animais, as crianças e os adultos.

Olhe um cão, um gato, um bebezinho adormecidos. Como seus músculos estão relaxados! Como seus membros estão à vontade! Como seu espírito se conserva distenso!

Se, ao contrário, você surpreender certos adultos em seu sono, ficará espantado ao ver a posição forçada de seus membros, ou a fisionomia, ou o aparecimento de movimentos inconscientes, o que revela que pensamentos obsedantes continuam a agitá-los até durante o sono.

Um sono assim nada de bom proporciona, porque a pessoa continua sujeita às preocupações mais tenazes, que são tanto mais devastadoras quando continuam a agir no subconsciente de quem não está em estado de lhes opor a menor resistência.

Saber dormir

Como evitar o mau sono?, perguntará você. — “Limpando” sua mente, se me posso exprimir assim, e relaxando seu corpo no momento de adormecer.

A atitude, tanto física como moral, que você adotar no momento em que cair no sono, tem a maior importância, pois ela se prolongará durante o seu repouso.

Assim, se você não puder “esvaziar” sua mente, o que na realidade é muito difícil, afaste ao menos todos os pensamentos sombrios e substitua-os, logo que se apresentem, por imagens agradáveis que tenham o poder de acalmá-la.

Condições materiais

Para você dormir bem, mantenha seu quarto completamente arejado.

Instale-se confortavelmente, estique bem seus membros e conserve o quarto na maior obscuridade possível.

Evite os travesseiros altos e duros. O excesso de travesseiros, mormente se forem duros, mantendo muito erigida a parte superior do corpo, entrava a circulação sanguínea e, por conseguinte, pode prejudicar o sono.

Tempo e duração do sono

O sono noturno é muito mais eficaz e reparador do que o sono diurno. Deitar-se cedo e levantar-se cedo é a melhor fórmula. Para os adultos, é necessária a média de oito horas de sono; para as crianças, o mínimo de dez horas.

Outros conselhos

O jantar, se não for abolido, deve pelo menos ser muito leve. Alimentos em excesso, e pratos pesados ou muito gordurosos, dificultam a digestão. E a digestão difícil é uma causa direta da insônia.

Evite, outrossim, todas as bebidas excitantes, como o álcool, café, chá preto; tome água ou chá de tília, de flor de laranja, de camomila, de alface, de maracujá, de hortelã, de funcho, de alfavaca, de erva-cidreira.

A adição de um pouco de mel à água ou ao chá ajuda a conciliar o sono e a evitar a prisão de ventre.

Os banhos e as duchas mornas (35 a 38 graus) pre-dispõem igualmente ao sono reparador, fonte de saúde e de energia.

Levantar-se cedo

Erguer-se muito cedo, para iniciar a jornada de trabalho, constitui um dos segredos da saúde e, também, da extrema lucidez de alguns homens cuja capacidade intelectual nos assombra. Rui Barbosa foi um madrugador fabuloso. Explicando aos

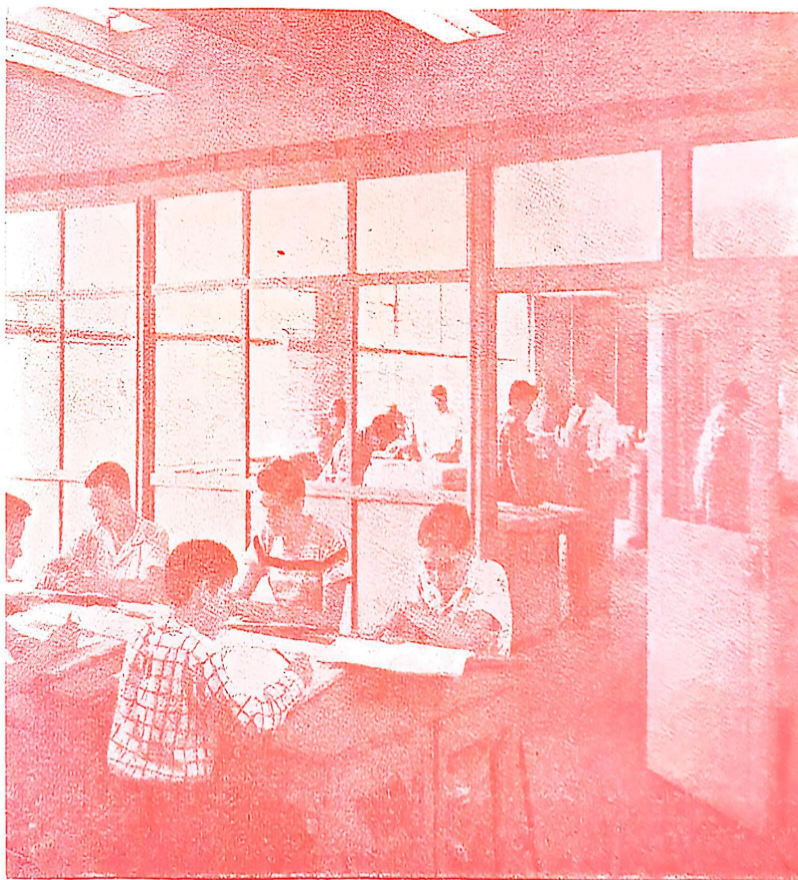
moços que se iniciavam nos alvares da vida pública a razão de sua extraordinária fecundidade, atribuiu tudo ao hábito adquirido desde menino: jamais trocou o dia pela noite.

Na "Oração aos Moços" diz ele:

"Até agora, nunca o Sol deu comigo deitado, e, ainda hoje, um dos meus raros e modestos desvanecimentos é o ser um grande madrugador, madrugador impenitente".

ção observada em tudo, porque a sobriedade é uma condição da vida rural. Todo agricultor é, por força de suas próprias ocupações, um cidadão que se deita cedo e cedo se ergue para a longa e proveitosa jornada.

Há não muitos anos desapareceu dentre os vivos, aos noventa e quatro anos, mas em plena posse de suas faculdades, não tendo conhecido nunca a segunda infância, isto é, a caduquice, o escri-



Tanto o trabalho físico como o mental exigem repouso compensador.

Das vantagens desse preceito ninguém duvida; mas, pelo menos nas grandes cidades e capitais, poucos o praticam, notadamente na primeira mocidade. A razão por que no campo os homens chegam à velhice, não raro cheios de vigor, é a modera-

tor Bernardo Shaw. Jamais fez segredo de sua presença física e intelectual. Era um puritano no sentido em que esta palavra se aplica aos hábitos de temperança: não bebia, não fumava, não comia carne, não se entregava a nenhum excesso.

Bernardo Shaw foi também um grande madrugador, como Rui Barbosa.

De certo, para lograr tão grande resultado como político, tribuno, advogado, legislador, educador, Rui trouxe-ra do berço o gênio; mas o próprio gênio pode falhar em muitas de suas arrojadas iniciativas, se não se escuda num conjunto de regras fundamentais capazes de preservar-lhe o organismo e aumentar-lhe, portanto, a resistência física para os labores descomunais a que se entrega, causando a admiração dos contemporâneos e da posteridade.

A higiene do corpo não consiste somente em tomar banho todos os dias. Na verdade, o asseio corporal é apenas uma das práticas da higiene; vem depois a alimentação, a exclusão de todos os vícios (álcool, fumo, etc.), e outras regras, tais como a prática de exercícios físicos e o repouso diário, semanal e anual.

Férias

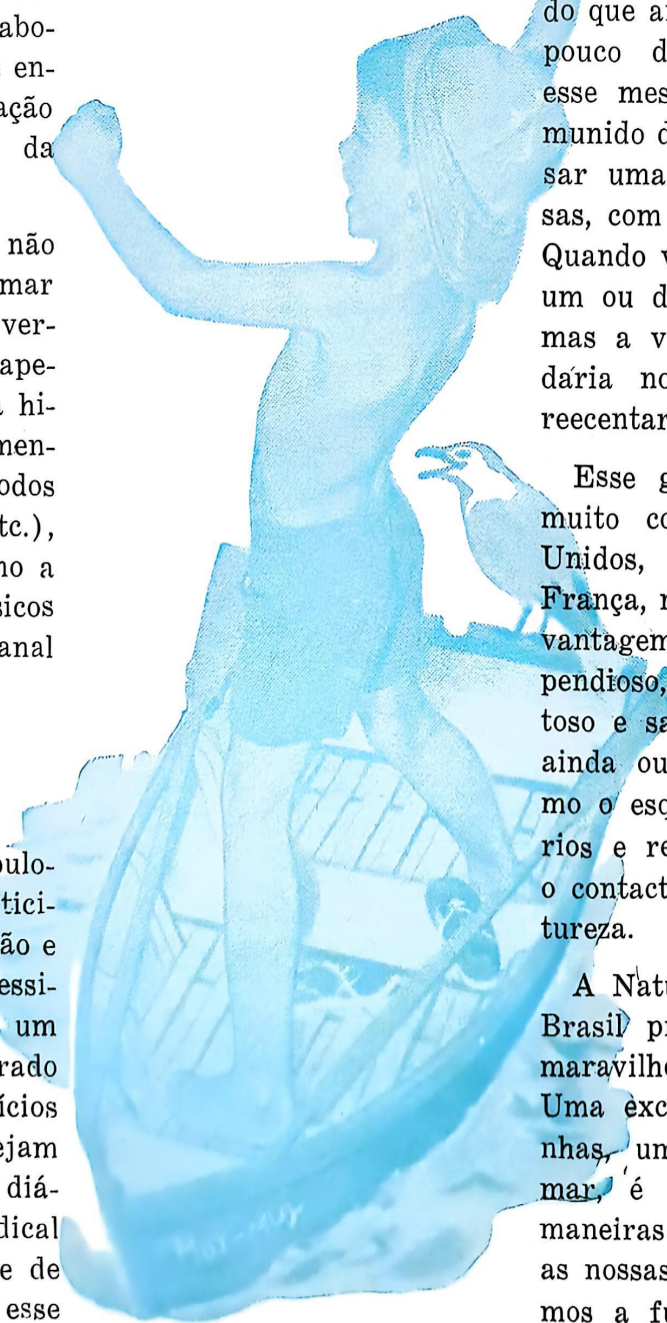
Os moradores dos populosos centros urbanos, participantes da grande agitação e do trabalho intenso, necessitam periodicamente de um repouso mental equilibrado com um pouco de exercícios físicos, a fim de que estejam preparados para a rotina diária. Só uma mudança radical de atividades, de clima e de cenário, proporciona esse descanso.

Inúmeras pessoas, porém, se vêem privadas de umas férias proveitosas, por diversos motivos: as pensões e hotéis modestos oferecem péssimas condições de higiene e conforto. As viagens de recreio são, portanto, consideradas privilégio dos poucos que podem arcar com as des-

pesas em hotéis ou balneários. Pessoas há que, impossibilitadas de marcar suas férias com antecedência, não podem viajar por não encontrarem vagas em hotéis, nem nos veículos de transporte. Após umas férias passadas em casa, muitas vezes sem um jardim, sem um pouco de Sol, tendo o cinema ou a televisão como recreio, o cidadão volta para as quatro paredes de seu escritório mais cansado e neurastênico talvez do que antes. Dotado de um pouco de espírito prático, esse mesmo cidadão poderia, munido de uma barraca, passar umas férias maravilhosas, com toda a sua família. Quando voltasse, teria talvez um ou dois calos nas mãos, mas a vida ao ar livre lhe daria novas energias para reequentar a faina quotidiana.

Esse gênero de excursão muito comum nos Estados Unidos, na Alemanha, na França, na Inglaterra, tem a vantagem de ser pouco dispendioso, além de ser proveitoso e saudável. Apresenta ainda outras vantagens, como o esquecimento de horários e relógios, o sossego e o contacto direto com a Natureza.

A Natureza esplêndida do Brasil proporciona cenários maravilhosos e variados. Uma excursão pelas montanhas, uma estada à beira-mar, é uma das melhores maneiras para restaurarmos as nossas forças e conhecermos a fundo as belezas do nosso país, tão apreciadas



pelos estrangeiros, mas quase ignoradas pelos brasileiros.

As lindas praias do nosso litoral, com o mar atraente e saudável; as serras e os recantos paradisíacos das pequenas cidades de repouso, constituem refúgios eufóricos e maravilhosos para a recuperação do vigor e do bom humor, tão malbaratados e combalidos na luta diária, nas grandes cidades.

O corpo humano necessita retemperar-se ao contato com o ar oxigenado e livre das emanções corruptas das oficinas, das fábricas, dos escritórios confinados, dos veículos e mesmo da atmosfera das ruas, carregada de toda sorte de poeiras, umidade e detritos biológicos e minerais.

A lufa-lufa em que nos debatemos traz, forçosamente, um desgaste contínuo para a saúde e para o equilíbrio orgânico.

O homem, nas contingências da vida, cultiva também o desprezo pela própria segurança; arrisca-se desnecessariamente, atirando-se, num louco frênesi, ao encontro dos perigos decorrentes do progresso e da civilização. Até mesmo para gozar os deleites que lhes são oferecidos pela natureza e por essa mesma civilização, as criaturas imprudentes se arrojam sem equilíbrio, sem compostura e sem a necessária cautela para a defesa de sua saúde, e da própria vida. Imprudências de toda ordem, e inteiramente inexplicáveis, cometidas com o maior contra-

senso, marcam as atividades humanas no mundo moderno na hora de usufruir os benefícios do repouso e da recreação.

Precisamos entregar-nos mais à reflexão em vez de atirar-nos freneticamente no torvelinho áspero da vida. Devemos pensar no nosso organismo, na natureza de sua estrutura, nas funções de seus elementos nobres. Assim fazendo, seremos mais cautelosos na defesa desses preciosos valores. Cumpre-nos não malbaratar esse patrimônio precioso que nosso Criador nos outorgou. É nosso dever protegê-lo e não arruiná-lo com ações indevidas e prejudiciais. Defendamo-nos, pois, dos riscos de acidentes, doenças e mortes prematuras. Sejamos cuidadosos, pacientes, calmos, metódicos, dóceis, obedientes e disciplinados em todos os nossos atos. Os de serra-acima, cansados do planalto, descem para as praias, onde seu organismo pode saturar-se do iôdo ambiente. Os de serra-abaixo, impregnados de sal, dão-se muito bem nas serras, nos campos, onde tudo lhes parece diferente, des-

de o silêncio profundo das noites até a vida pastoril que embebe os seus olhos todas as manhãs.

Não é só o corpo que necessita dessa mudança, desse período de "dolce far niente", ao cabo de um ano de intensa atividade. O espírito também. Quando os trabalhadores braçais ou intelectuais regressam a seus lares depois de duas ou mais semanas de repouso em novo clima, diante de novas paisagens, são outros. É como se sua alma tivesse saído de um banho: está limpa de preocupações e impurezas. Sentem-se melhor. Sua bondade resplandece. Sua alegria se manifesta com a saúde do espírito. E, quando voltam para "o batente", a obra é realizada com maior facilidade. O trabalho rende, o produto aumenta, tudo o que sai de suas mãos é mais bem feito.

Procuremos as praias ensolaradas e cheias de refrigerantes brisas ou as montanhas cobertas de verdejantes florestas. Façamo-lo, porém, com os cuidados devidos e as cautelas que nos preservam contra os perigos. Levemos conosco as boas práticas de asseio, de escolha cuidadosa dos alimentos, de abstenção do álcool e do fumo. Evitemos, ainda, os riscos de acidentes que, uma vez ocorridos, enegrecerão de dores e infortúnio as nossas horas de alegria.

Retemperemos convenientemente nossas forças e a saúde debilitada na luta cotidiana da vida moderna!

A MEDICINA NATURAL

É A SALVAÇÃO

DOS DOENTES



Devido ao desprezo às leis naturais, muitos chegam a situações imprevisíveis.

Mostrando as vantagens da Medicina natural na preservação da saúde, o médico Dr. Artur Weiss, professor de Nutrição e Medicina Natural, disse que a medicina natural é a salvação, pois mantém o organismo dentro de um sistema correto de

funcionamento, através da alimentação vegetariana, exercícios desintoxicantes, etc. Ele próprio, aos trinta anos de idade, estava condenado a morrer acometido de várias moléstias, segundo suas palavras, e encontrou na medicina natural a cura to-

tal. Disse que a alimentação vegetal — especialmente como a natureza a oferece, sem estragá-la com o uso do fogo e da panela — onde o valor vital de suas proteínas permanece, contribuiu decisivamente para a sua cura. Também, a aplicação de ginásticas, exercícios, massagens, e tudo que podia contribuir para a desintoxicação do organismo, considera o Dr. Weiss como vital para o funcionamento perfeito dos órgãos.

Toxinas em excesso

Todo peso excessivo é sempre uma acumulação de toxinas, disse o facultativo, acentuando que considera como a maior causa das doenças a acumulação, no organismo, de toxinas e outros elementos estranhos que impedem o funcionamento dos órgãos. O peso em excesso mostra que as glândulas não estão funcionando normalmente, prejudicando os sete sistemas glandulares do corpo, que são os defensores do nosso organismo. A acumulação de to-

xinas — frisou — motiva por vezes a concentração, no organismo, de substâncias que não podem ser eliminadas, causando a formação de cálculos nos rins e outros males. Infecções, febres, etc., são manifestações da auto-defesa do organismo.

Esclareceu mais adiante que a diferença existente entre a medicina oficial e a medicina natural reside na proporção em que, na medicina natural, “aceitamos a dor como a nossa melhor amiga”. Ela nos avisa que alguma coisa está errada em nossa vida. A dor não é combatida. Não a matamos. Atendida integralmente, desaparece, através da desintoxicação, que abre o caminho da autocura. Na medicina oficial a dor é combatida com remédios, analgésicos, etc. A cura de qualquer doença — sublinhou — não está fora do organismo, mas, sim, no próprio sangue e na renovação das células.

As possibilidades em nosso País

No Brasil são poucos os que adotam o sistema da medicina natural. Na Alemanha, Suíça e outros países civilizados encontramos centenas de Centros de Recuperação, onde se aplica a medicina natural. Deve-se salientar — prosseguiu — que de vez em quando alguns brasileiros, não encontrando cura na medicina oficial, deslocam-se para aqueles países, pagando viagens e estadias caras, para se recuperarem

em centros que adotam a medicina natural...

O Brasil oferece um clima excepcional, aliás, os mais variados inclusive. O País é rico em plantas medicinais,

frutas e verduras de toda espécie que entram no tratamento através do sistema da medicina natural. Tudo isso aliado contribui para a recuperação do doente.

Medicina e Magia

Ultimamente foram encontrados no Egito, antiquíssimos documentos, que exibem muitas das fórmulas e encantações de que os mágicos se valiam, assim como indicações minuciosas acerca do processo a adotar em cada caso.

Nesses papiros, tratam-se doenças e indisposições como se fôssem personificações do mal. De modo geral, o mágico exprobrava, ou expulsava o espírito mau, a influência maléfica, que se metera no corpo do doente. O essencial era retirar de lá o intruso, o que se conseguia invocando os deuses, a ajuda das forças divinas. Porém, o homem sempre achou que só lhe era possível manobrar o sobrenatural à feição dos seus desígnios, se praticasse exatamente certos ritos, se executasse rigorosamente certas fórmulas. Por isso mesmo, tudo estava, nos mé-

todos da magia, prescrito com incrível rigor. O simples erro de uma palavra, o mais leve engano numa fórmula, comprometia todo o resultado.

A riqueza de fórmulas e encantações era muito grande. Às vezes, os deuses não se moviam ao apelo de certos textos mágicos, sendo indispensável recorrer a outros, mais fortes. Era aí, então, que a inteligência aparecia ajudando a fé mágica. De fato, os doutores primeiro lançavam mão dos recursos mágicos, porém, à medida que a experiência os ensinava, usava igualmente remédios e drogas. E o resultado imediato disso foi que os mágicos que melhor sabiam preparar e ministrar as drogas, se tornaram a pouco e pouco os mais requestados e procurados. Chegavam a duas mil as receitas conhecidas da velha medicina egípcia.

PRESENTE

versus

PASSADO

Uma estupidez muito grande caracteriza o homem do século XX: Temos a indistigável tendência de desprezar tudo que é antigo, só por ser antigo, e de exaltar tudo que é moderno, só por ser moderno. Até parece que aos nossos olhos “antigo” quer dizer “errado”, “retardado”. “inferior”, “sem valor”, e que “moderno” significa “certo”, “adiantado”, “superior”, “valioso”.

Os tempos modernos nos trouxeram, sim, coisas boas, como indiscutível progresso, mas também nos trouxeram coisas más, como evidente retrocesso. Por isso, a grande estultícia de que somos vítimas está na generalização que às vezes fazemos, quando rejeitamos *todas* as coisas antigas, quer sejam boas, quer más, e abraçamos *todas* as coisas modernas, certas ou erradas.

Sim, o presente tem uma face luminosa, mas também apresenta uma face negra. Como exemplos, basta citarmos: o crescente aumento do ódio e da intolerância entre raças, nações e classes da sociedade; o desenvolvimento do clima de guerra, com armas cada vez mais destruidoras; o crescimento das ondas

de crimes (de 1960 a 1967 subiu 48% o índice de criminalidade nos EEUU); o incremento da toxicomania, do alcoolismo e do tabagismo; a progressiva decadência social com a sua “nova moralidade”; a propagação de certas doenças (bronquite crônica, enfisema, reumatismo, demência, cardiopatias, câncer, etc.) que vão ganhando terreno; o declínio do estado de saúde geral da raça humana; a crescente diminuição da longevidade do homem, apesar das ilusórias opiniões em contrário; o angustiante problema da subnutrição, da fome, da miséria humana; etc.

Tudo isso é moderno, bem moderno. Por isso (muito cuidado!) não nos estultifiquemos a nós mesmos, confundindo a face luminosa com a face negra do modernismo. Não nos orgulhemos quando devíamos corar de vergonha. Não chamemos “conquista” àquilo que não passa de uma derrota.

E quem é tão insensato que aqui faz tal confusão? Nós mesmos — homens do século XX — quando, por exemplo, apoiamos a chamada “nova moralidade” ou a incredulidade religiosa como “sinais de

progresso do homem moderno”. Falar bem desses sinais da face negra do modernismo é o mesmo que louvar o câncer ou a criminalidade, que também vão ganhando terreno com o avançamento da civilização.

Essa “nova moralidade” nada tem de adiantamento; é antes um decidido atraso de costumes, que nos identifica com a decaída sociedade babilônica ou com a histórica podridão de Sodoma e Gomorra, que ficaram milhares de anos no passado.

O ceticismo espiritual também nos faz retroceder e nos condena a um atraso de milhares de anos. Voltamos assim aos velhos tempos de Davi, quando a queixa era esta: “Disse o néscio no seu coração: Não há Deus”. (Salmo 14:1).

O homem do século XX é como um barco, sem mapa e sem bússola, em alto mar, sob um céu todo coberto: A tempestade sacudiu o veleiro, virando-o várias vezes para cá e para lá, e agora muitas vozes dizem: “estamos indo para a frente”, quando em muitos sentidos estamos na realidade indo “para trás”, para baixo, para a auto-destruição. Isso porque estamos

perdendo de vista os valores morais e espirituais da civilização cristã.

Se a moderna luz elétrica é melhor do que a antiga lâmpada de querosene, isso não é motivo para desprezarmos a muito mais antiga luz do Sol; e se os medicamentos de hoje são melhores que os de ontem, nem por isso o moderno homem degenerado, enfraquecido, cardíaco, reumático, canceroso, demente, etc., leva vantagem sobre o antigo homem sadio e vigoroso.

Ao falarmos das coisas modernas, sejamos, pois, humildes, sensatos e sinceros, quando necessário reconhecer nossos atuais fracassos; e, ao falarmos das coisas antigas, sejamos suficientemente homens, tirando o chapéu diante dos valores que permanecem.

Se não queremos continuar iludindo-nos, não perguntemos se uma coisa é antiga ou moderna; perguntemos se é boa ou má. Se é má, rejeitemo-la, ainda que seja moderna; se é boa, aceitemo-la, embora seja antiga.

Em ligação com este pensamento, citamos, em conclusão, algumas palavras do Dr. Affonso Bianco:

“Deus dotou-o (ao homem) de uma inteligência especial: a inteligência que ele se ufa-na em chamar de superior.

“Existe, porém, uma notável diferença entre a inteligência superior humana e a divina. Esta pode criar a vida, aquela pode apenas transformá-la ou destruí-la. Esta, tendo a visão da eter-

nidade, sabe desenvolver mecanismos biológicos perfeitos para obter resultados imediatos ou mediatos... Aquela somente visa resultados a curto prazo de tempo e desenvolve mecanismos cujos efeitos à distancia, até poucos anos atras desconhecia completamente.

“Os recentes estudos sobre genética, permitem, porém, enxergar um pouco mais longe e muitos estão-se interessando, atualmente, pelo futuro da humanidade, antevendo graves perigos que podem advir em consequência dos progressos da ciência em geral.

“Inseticidas, poluição atmosférica, produtos de desintegração nuclear e, de modo geral, medicamentos muito ativos, empregados a longo prazo, constituem elementos prejudiciais...

“Depois da introdução dos antibióticos e cortisônicos em medicina, seguiu-se um período de euforia: estávamos, afinal, de posse de poderosos agentes terapêuticos que nos permitiam de um lado, destruir todos os microrganismos patogênicos, e, do outro, atuar contra as assim chamadas collagenoses.

“Esta euforia foi, porém, desaparecendo, não somente porque ficou provado que quase todos os micróbios podem tornar-se invulneráveis à ação dos antibióticos e que os cortisônicos produzem efeitos secundários desastrosos, mas também porque começaram a se vislumbrar as consequências, a longo prazo, do emprego destes produtos:

aumentos assustadores nas incidências das doenças degenerativas e enfarte.

“A reação diante destes graves inconvenientes da assim chamada terapêutica moderna está aparecendo, especialmente, sob a forma de uma *volta ao passado*. Estamos assistindo, assim, a um ressurgimento da escola de Hipócrates e, com isto, da máxima que deveria orientar toda e qualquer terapêutica: *Primum Non Nocere*...

“Terminamos nossa exposição com as seguintes recomendações:

“1. Nunca façam pressão junto a seus médicos, no sentido de que receitem antibióticos para manifestações que se podem curar sem estes preparados.

2. Nunca exijam preparados cortisônicos para combater dores que não sejam intoleráveis.

“Se assim procederem, estarão contribuindo no sentido de pôr limite à disseminação das doenças degenerativas em geral e do câncer em particular...

“Concluimos fazendo votos que a tendência no sentido de *voltar ao bom senso do passado* continue, para que não se verifique com o tratamento antibiótico e corticóide o que se deu com a radioterapia, a qual passou a ser empregada com o máximo de parcimônia, somente depois que foram denunciados os impressionantes efeitos deletérios das irradiações atômicas em Nagasaki e Hiroshima.” — *Não prejudique Doutor*, pgs. 117-119.

EXTRAÇÕES DENTÁRIAS

A boca, como se sabe, é um campo muito propício ao desenvolvimento das mais variadas espécies microbianas. Poderia crer-se, por isso, que, no caso de uma extração dentária, deveria seguir-se alguma infecção grave, que pusesse em perigo a vida da pessoa.

Felizmente, porém, nas extrações dentárias, somos auxiliados por duas grandes vantagens, ofertadas pela natureza. A primeira é o processo de cicatrização dos alvéolos, que se fecham de dentro para fora, expulsando todos os corpos estranhos aí existentes. A segunda é o coágulo sanguíneo, que se forma logo após a extração, desempenhando o papel de verdadeiro tamponamento do alvéolo, o que evita a penetração de micróbios e de corpos estranhos na caixa alveolar.

Entretanto, muitas vezes, a despeito de todos esses auxílios prestados pela natureza, aparecem complicações pos-operatórias, que vêm ocasionar muitos sofrimentos e contrariedades ao operado.



Surgem, assim, as alveolites e fluxões, que muito fazem sofrer, e as hemorragias que, conforme a intensidade poderão ser fatais ao paciente.

Às vezes, uma extração dentária, dadas as condições de saúde do paciente, sem defesas orgânicas, poderá ser causa de uma bacteremia, de uma septicemia, que poderá levar o paciente à morte.

Para felicidade nossa, essas complicações são muito raras, e hoje em dia o arsenal terapêutico dispõe de recursos para socorrer as pessoas em tais casos.

Como se vê, embora as extrações pareçam ser de pouca importância, são, todavia, de grande responsabilidade para o dentista, e podem ser de grande risco para o paciente.



Receita simples

O Prof. Francis Camps descobriu que a cebola é boa para prevenir a trombose coronária, pois tem propriedades anticoagulantes.

O álcool mata mais na França

O alcoolismo mata mais gente na França que em todos os outros países industrializados do Ocidente juntos, segundo um estudo da Organização Mundial da Saúde. A França também registrou o maior índice de cirrose no fígado, enfermidade causada frequentemente pelo consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Em 1965, o último ano incluído na estatística, o alcoolismo custou 5 816 vidas na França, 2 665 nos Estados Unidos, 626 na Alemanha Ocidental, 608 no Japão, 385 na Itália e 82 na Grã-Bretanha. Para cada 100 000 habitantes, o índice de mortes na França, por alcoolismo, foi de 12, contra 1, nos Estados Unidos e 0,1 na Inglaterra.

Mini-saia dá reumatismo

As mulheres são três vezes mais afetadas pelo reumatismo do que os homens e sua situação tende a agravar-se com o advento da mini-saia. Esta é a previsão de um cientista argentino, o Prof. Adolfo L. Rivielis, médico reumatologista de uma clínica médica da Universidade de Buenos Aires.

Ele a exprimiu numa entrevista que deu a um jornal

de Milão, acrescentando: "Sobretudo nos climas frios e ventosos, as mini-saias podem favorecer a restrição dos vasos sanguíneos da pele e das articulações, dando assim ao aparecimento do reumatismo".

Laboratório para ver se droga é deformante

Em virtude dos desastrosos resultados da talidomida, a Sociedade de Pesquisas da Alemanha Ocidental decidiu montar um moderno laboratório para testar substâncias químicas que possam causar mal — formações congênitas.

Os gastos iniciais, de menos de 1 milhão de dólares, serão destinados a 25 cientistas e técnicos que testarão rotineiramente algumas centenas de produtos químicos anualmente. Algumas substâncias usadas em alimentos, nos cosméticos e em remédios são suspeitas de contribuir para provocar defeitos em crianças.

Alcoólatra processa

O mais espantoso processo já surgido em tribunal sueco



foi o que um alcoólatra inveterado intentou contra o estado. Partindo do princípio de que o Estado sueco detém o monopólio da difusão do álcool no país, ele o processa por "envenenamento que pode causar a morte".

Psiquiatria para combater a guerra

Falando em reunião do Colégio de Psiquiatras da Austrália e Nova Zelândia, o Dr. Mickleburgh disse que o homem presenciou 14 531 guerras em 5 560 anos, numa média de duas guerras e meia por ano.

A humanidade, disse ele, está-se equilibrando entre duas alternativas: ou a humanidade acaba com a guerra ou a guerra acaba com a humanidade.

"O supremo serviço que a psiquiatria poderia prestar à posteridade", proclamou o Dr. Mickleburgh, "seria dar alguma contribuição para ajudar a inclinar a balança em favor da sobrevivência".

Epilepsia e trabalho

Há mais de 80 anos, logo depois de edificada no Esta-

do de Nova York a primeira colônia de epiléticos daquele Estado, descobriu-se que o trabalho muscular pesado é ótimo remédio para a epilepsia.

O superintendente da colônia, depois que ela começou a funcionar, comunicou que os pacientes, graças ao trabalho pesado, como o de enxada, livraram-se das convulsões epiléticas de que antes eram acometidos.

Numa recente reunião da "Associação Americana de Psiquiatria" os Drs. Fey e Scott apresentaram um relatório, provando que o trabalho muscular intenso é quase por si só eficaz para os casos de epilepsia nos quais o cérebro não está organicamente afetado.

Gravidez, prisão de ventre e afecções dos rins

A prisão de ventre é comum nas grávidas. Não funcionando diariamente os intestinos, acumulam-se os venenos no organismo, provocando dores de cabeça, mal-estar, etc., e esses venenos constituem uma sobrecarga para os rins, que, por sua vez, já têm grande trabalho durante a gravidez.

Mel de abelha

"O mel de abelha é um agente terapêutico, desde a antiguidade, e deve ser visto atualmente com mais interesse por parte da ciência", disse o Prof. Osvaldo Gonçalves de Lima, em palestra

para médicos e nutricionistas no Instituto de Nutrição do Recife. Acrescentou que é possível que a conservação dos alimentos tenha começado com o mel de abelha, pois o homem primitivo já o conhecia e o utilizava na preservação.

Dentro do tema "Histórico e evolução das técnicas de conservação dos alimentos por via microbiana", o diretor da UFP fez completa exposição sobre fermentação alcoólica, considerando-a como fato importante na história da Humanidade, principalmente pela maneira como foi possível aos indígenas chegarem à fermentação, partindo da conservação de água vegetal.

A Primeira Revista de Medicina

A primeira revista médica de que há notícia foi publicada no ano de 1629, em Paris, sob o título: *Nouvelles Découvertes de Toutes les Parties de la Médecine*, que se pode vernacularizar assim: *Novas Descobertas em Todos os Ramos da Medicina*.

Os Primeiros Termômetros

Atribui-se a Galileu a construção do primeiro termômetro pelo ano de 1600, mas foi só em 1868 que Wunderlich, professor de Medicina em Leipzig, começou a usar esse aparelho sistematicamente para fins clínicos. Fazia-o não só num

ambiente de antipatia e de ridículo, mas também com reais dificuldades práticas, pois os instrumentos da época mediam cerca de 30 centímetros de comprimento e apenas funcionavam depois de cinco minutos de aplicação.

Hoje, nos Estados Unidos, onde em 1870 não existiam mais de 50 termômetros, todos importados, fabricam-se cerca de 3 milhões desses instrumentos por ano.

O Último Terço do Cigarro é o Mais Perigoso

1 - Quando se fuma um cigarro, as primeiras tragadas são relativamente inócuas, já que o tabaco e o filtro absorvem em sua maior parte o alcatrão e a nicotina.

2 - Porém, em seguida, a nicotina e os demais produtos químicos começam a provocar a irritação dos delicados condutos pulmonares, obrigando-os a secretar um escarro viscoso. A mistura de alcatrão e de escarro termina obstruindo e deteriorando os pulmões.

3 - Quando o cigarro está terminando, o fumo aspirado está tão saturado de nicotina e demais produtos químicos que recobre as paredes dos pulmões de alcatrão líquido, causando maior irritação e provocando a secreção de mais catarro que os dois primeiros terços do cigarro juntos. - Transcrito da "Fôlha de S. Paulo".

PALAVRAS AO LEITOR

A conservação da saúde, posto que seja objeto de aprofundados estudos, só pode ser conseguida quando o homem leva a sério as mais simples regras elaboradas pelo Autor da Natureza.

A Ciência Médica fez enormes e meritórios progressos em benefício do homem. Os famosos transplantes cardíacos dão abundantes provas disso. Graças às conquistas no campo da cardiologia, o homem já pode ter os seus dias aumentados.

O sul-africano Philip Blai-berg viveu mais de um ano com um coração enxertado, para citar apenas um exemplo.

Mas, que tal se, em lugar de procurarmos diminuir a velocidade da morte, que nos atingirá mais cedo ou mais tarde, obedecêssemos às simples leis que regem nossa existência?

Por que, em lugar de procurarmos o “elixir da longa vida” — objeto principal dos estudos da alquimia e ainda

base da preocupação humana hoje — não fazemos com que esta curta vida que temos seja bem aproveitada no gozo de plena saúde?

Apesar dos grandes progressos científicos, o homem ainda não aprendeu a evitar o vírus de uma simples gripe.

Neste número de “BOA SAÚDE” apresentamos, como sempre temos feito, aos estimados leitores, os mais simples métodos para se “viver bem”.

Davi P. Silva

SUMÁRIO

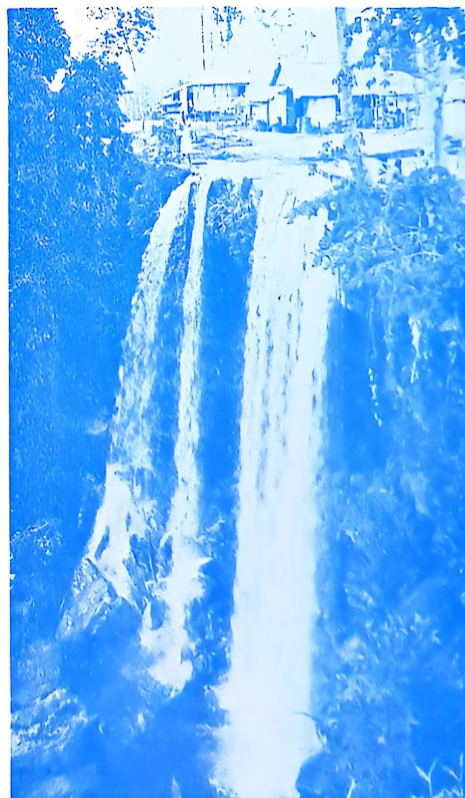
PODE O HOMEM COMER DE TUDO?	2
O FUMO E O CÂNCER NO PULMÃO	4
O MITO DO REMÉDIO	6
O HOMEM E OS MINERAIS	8
A IMPORTÂNCIA DOS SUCOS DE FRUTAS	10
VOCÊ SABE MANTER EQUILÍBRIO ENTRE A ATIVIDADE E O REPOUSO?	14
A MEDICINA NATURAL É A SALVAÇÃO DOS DOENTES	20
MEDICINA E MAGIA	21
PRESENTE VERSUS PASSADO	22
EXTRAÇÕES DENTÁRIAS	24
DE INTERESSE ESPECIAL	25
PALAVRAS AO LEITOR	27

O CONSELHEIRO DA BOA SAÚDE — Publicação da EDITORA MISSIONÁRIA “A VERDADE PRESENTE” — Rua Tobias Barreto, 809 — Caixa Postal 10 007 — Tel. 295-3353 — São Paulo, SP.

DIRETOR: André Lavrik

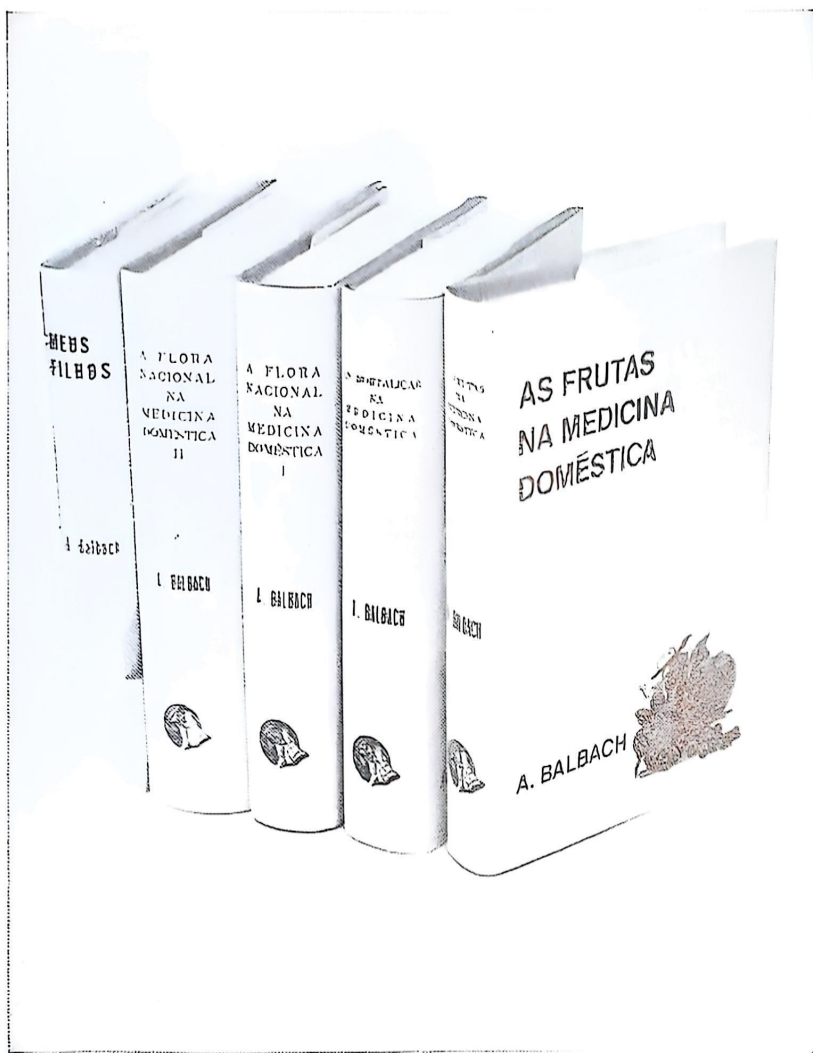
REDATOR: Ascendino F. Braga

NOSSOS DISTRIBUIDORES — **Distrito Federal:** Caixa Postal 1 197, Brasília, DF. **São Paulo:** Caixa Postal 10 007, SP. **Guanabara:** Rua Barbosa, 230, Cascadura, Rio de Janeiro, GB. **Minas Gerais:** Av. D. Pedro II, 886, Belo Horizonte, MG. **Rio Grande do Sul:** Caixa Postal 844, Porto Alegre, RS. **Paraná:** Caixa Postal 124, Curitiba, PR. **Pará:** Caixa Postal 1 014, Belém, PA. **Pernambuco:** Av. Norte, 3 052 (Rosarinho), Recife, PE. **Bahia:** Caixa Postal 333, Salvador, BA. **Goiás:** Caixa Postal 446, Goiânia, GO.



NOSSA CAPA:

Cachoeira do Tarumã, Manaus
— Amazonas — Foto: D. P. Silva



UMA
OBRA
SOBERBA
AO
SEU
ALCANCE

AS EDIÇÕES “A EDIFICAÇÃO DO LAR” COLOCAM À DISPOSIÇÃO DOS SEUS DISTINTOS CLIENTES AS MAIS ATUALIZADAS OBRAS SOBRE MEDICINA NATURAL: A FLORA NACIONAL NA MEDICINA DOMÉSTICA, AS FRUTAS NA MEDICINA DOMÉSTICA, AS HORTALIÇAS NA MEDICINA DOMÉSTICA, MEUS FILHOS.

FAÇA HOJE MESMO SEU PEDIDO E PAGUE SOMENTE QUANDO TIVER OS VOLUMES EM MÃOS.

ESCREVA À:

Edições “A Edificação do Lar”
Caixa Postal 10 007
Telefone: 295-3353
01000 — São Paulo — SP